

# 最新配件部工作计划(模板5篇)

时间过得真快，总在不经意间流逝，我们又将续写新的诗篇，展开新的旅程，该为自己下阶段的学习制定一个计划了。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 配件部工作计划篇一

20xx年销售工作规划中下面的几项工作作为主要的工作来做：

年度销售计划制定的依据，便是过去一年市场形势及市场现状的分析，采用的工具是目前企业经常使用的swot分析法，即企业的优劣势分析以及竞争威胁和存在的机会，通过swot分析，从中了解市场竞争的格局及态势，并结合企业的缺陷和机会，整合和优化资源配置，使其利用最大化。

比如，通过市场分析，清晰地知道市场现状和未来趋势：产品（档次）向上走，渠道向下移（通路精耕和深度分销），寡头竞争初露端倪，营销组合策略将成为下一轮竞争的热点等等。

营销思路是根据市场分析而做出的指导全年销售计划的“精神”纲领，是营销工作的方向和“灵魂”，也是销售部需要经常灌输和贯彻的营销操作理念。针对这一点，制定具体的营销思路，其中涵盖了如下几方面的内容：

- 1、树立全员营销观念，真正体现“营销生活化，生活营销化”。
- 2、实施深度分销，树立决战在终端的思想，有计划、有重点地指导经销商直接运作末端市场。
- 3、综合利用产品、价格、通路、促销、传播、服务等营销组合策略，形成强大的营销合力。

4、在市场操作层面，体现“两高一差”，即要坚持“运作差异化，高价位、高促销”的原则，扬长避短，体现独有的操作特色等等。营销思路的确定，充分结合了企业的实际，不仅翔实、有可操作性，而且还与时俱进，体现了创新的营销精神，因此，在以往的年度销售计划中，都曾发挥了很好的指引效果。

销售目标是一切营销工作的出发点和落脚点，因此，科学、合理的销售目标制定也是年度销售计划的最重要和最核心的部分。

那么，李经理是如何制定销售目标的呢？

1、根据上一年度的销售数额，按照一定增长比例，比如20%或30%，确定当前年度的销售数量。

2、销售目标不仅体现在具体的每一个月度，而且还责任到人，量化到人，并细分到具体市场。

3、权衡销售目标与利润目标的关系，做一个经营型的营销人才，具体表现就是合理产品结构，将产品销售目标具体细分到各层次产品。比如，根据企业产品abc分类，将产品结构比例定位在a□高价、形象利润产品□□b□平价、微利上量产品□c□低价：战略性炮灰产品）=2：3：1，从而更好地控制产品销量和利润的关系。销售目标的确认，使其销售目标的跟踪有了基础，从而有利于销售目标的顺利达成。

营销策略是营销战略的战术分解，是顺利实现企业销售目标的有效保障。根据行业运作形势，结合市场运做经验，制定如下的营销策略：

1、产品策略，坚持差异化，走特色发展之路，产品进入市场，要充分体现集群特点，发挥产品核心竞争力，形成一个强大的产品组合战斗群，避免单兵作战。

2、价格策略，高质、高价，产品价格向行业标兵看齐，同时，强调产品运输半径，以600公里为限，实行“一套价格体系，两种返利模式”，即价格相同，但返利标准根据距离远近不同而有所不同的定价策略。

我所从事电脑销售工作已经有一年多的时间了，这一年多以来我开拓了许多陌生业务，从中获得了许多宝贵的经济，现在我已经完全的融入到了这个集体里。虽然在这一年的工作中我们也有许多的不足之处，但都想尽各种办法解决了。对下一年的工作我也制定了电脑销售工作计划范文：

我首先想到的是要降低成本，应该采取的主要措施有：进一步拓宽进货渠道，寻找多个供货商，进行价格、质量比较，选择质量好价格低的供货商供货；勤俭节约，节省开支、避免浪费，工程方案设计要合理；内部消耗降低，日常费用开支、水、电、日常办公耗材尤其是纸张、车辆开支要节俭等问题。

其次也是最重要的部分——————培养意识，服务意识的加强、竞争意识的树立、市场创造意识的培养。我们是以服务为主的公司，可以借助服务去赢得市场，赢得用户的信任。同事之间，企业之间时时刻刻竞争都存在，自己业务水平不提高会被公司淘汰，企业不发展将会被社会淘汰。近几年，耗材市场竞争比较激烈，今年形势将更加严峻。

业务水平和员工素质的提高至关重要，关系到整个企业的发展与命运。业务水平的高低影响到办事的工作效率；员工素质的高低直接影响到企业的社会地位和社会形象。只有具有一支高素质、技术水平过硬的队伍的企业才会有进步、有发展。

加大宣传力度也是市场开发一种重要手段和措施。

销售部利润主要来源有：计算机销售；电脑耗材；打印机耗

材；打字复印；计算机网校等和计算机产业相关的业务。今年主要目标：家庭用户市场的开发、办公耗材市场的抢占。针对家庭用户加大宣传力度，办公耗材市场用价格去竞争、薄利多销。建立完善的销售档案，定期进行售后跟踪，抢占办公耗材市场，争取获得更大的利润。这里也需要我们做大量的工作，送货一定及时、售后服务一定要好，让客户信任我们、让客户真真切切的享受到上帝般的待遇。

能够完成的利润指标，\*\*\*万元，纯利润\*\*\*万元。其中：打字复印\*\*\*万元，网校\*\*\*万元，计算机\*\*\*万元，电脑耗材及配件\*\*\*万元，其他：\*\*\*万元，人员工资\*\*\*万元。

客服部利润主要来源：七喜电脑维修站；打印机维修；计算机维修；电脑会员制。200年我们被授权为七喜电脑授权维修站；实创润邦打印机连锁维修站，所以说今年主要目标是客户服务部的统一化、规范化、标准化，实现自给自足，为来年服务市场打下坚实的基础。

能够完成的利润指标，利润\*\*\*万元。

工程部利润主要来源：计算机网络工程；无线网络工程。由于本地网络实施基本建成，无线网络一旦推广开来可以带来的利润点，便于计算机网络工程的顺利开展，还能为其他部门创造出一个切入点，便于开展相应的业务工作。今年主要目标也是利润的增长点———无线网络，和一部分的上网费预计利润在\*\*\*万元；单机多用户系统、集团电话、售饭系统这部分的利润\*\*\*万元；多功能电子教室、多媒体会议室\*\*\*万元；其余网络工程部分\*\*\*万元；新业务部分\*\*\*万元；电脑部分\*\*\*万元，人员工资\*\*\*—\*\*\*万元，能够完成的利润指标，利润\*\*\*万元。

在追求利润完成的同时必须保证工程质量，建立完善的工程验收制度，由客户服务部监督、验收，这样可以激励工程部提高工程质量，从而更好的树立公司形象。

对那些不遵守公司规章制度、懒散的员工决不手软，损坏公司形象的一定严肃处理。

从方案的设计、施工、验收、到工程的培训这一流程必须严格、坚决地贯彻执行，客户服务部要坚持不验收合格不进行维修的原则。

尽量创造出一些固定收入群体，如计算机维修会员制、和比较完备的设备维修收费制度，把一些比较有实力、有经济基础的企事业单位、委办\*变成我们长期客户。

对大型客户要进行定期回访，进行免费技术支持，建立一个比较友好的客户关系。要利用各种手段、媒体，如利用我们自己的主页把公司的收费标准公布出去、从领导到每位员工要贯彻执行。、服务、维修也能创造利润。近几年工程越来越少、电脑利润越做越薄、竞争越来越激烈，我们可以从服务、维修创造利润，比较看好的有保修期以外的计算机维修市场、打印机维修市场等。

不断为员工提供或创造学习和培训的机会，内部互相学习，互相提高，努力把\*\*\*公司建成平谷地\*计算机的权威机构。

职工培训工作是人力资源开发、干部队伍建设与企业文化建设的重要内容，通过培训，可以统一目标、统一认识、统一步调，提高企业的凝聚力、向心力和战斗力。树立学习风气，不懂得要问，不会的要学。

培训内容：

一、爱岗敬业：回顾历史、展望未来，了解企业的光荣传统与奋斗目标，增强使命感与责任感，培养主人翁意识。

二、岗位职责：学习公司制度、员工纪律，明确岗位职责、行为规范。

三、岗位技能：学习从业技能、工作流程及在岗成才的方法。

培训方式：

公司内部定期不定期安排员工培训。

积极参与中心或公司组织的管理人员、技术员和全体员工的培训活动。

培训目标：为员工在岗成才创造条件，为企业提供员工积累。

我们是一个团结的集体，具有团队精神的集体，变成一支能够打硬仗的队伍。每个部门、每位员工，岗位明确，责任到人，个人奖金与部门效益直接挂钩。这样一来我们应该既有压力又要有信心，没有信心就不会成功，没有压力就不会使人在各个层面进步、提高。

同志们，时间是有限的、尤其是从事我们这个行业的，计算机技术的发展日新月异，一天不学习就会落后，因此现在我们在座的每位职工都应该要有树立时间意识、竞争意识，引用十六大精神里的一句话就是要“与时俱进”。

公司各个部门应互相配合相互协作、按时按量、完成领导交给我们的各项工作任务，努力去实现本次大会制定的12万利润指标。

今后怎么办，我想，绝不能辜负信息中心的各位领导和\*\*\*30名职工对自己的殷切期望和支持，一定要努力做到以下两点：

1、放下包袱，抛开手脚大干，力争当一名合格的副经理

其工作职责就是开拓市场和\*\*\*公司的业务，在工作之中一定要严格要求自己、树立自己正确的人生观和价值观、顾全大局，把公司的利益看得高于一切。绝不干有损于\*\*\*形象的事情。

2、努力学习，提高素质，提高工作能力，和业务水平，为把\*\*\*建成在平谷地\*规模最大、品种最全、最具有权威性的it企业而努力。我会努力配合各个部门制定的利润指标，请各位领导和在座的每位员工进行监督。

## 配件部工作计划篇二

20xx年全年计划销售70万盒，力争100万盒，需要对市场问题进行必要的分析，对进行更细致的划分，并进行必要的工作指导和要求。

目前在全国基本上进行了点的销售网络建设，但因为零售价格过低，18.00元/盒，平均销售价格在11.74元，共货价格在3—3.60元，相当于19—23扣，部分地区的零售价格在17.10元/盒，因为为新产品，需要进行大量的开发工作，而折合到单位盒的利润空间过小，造成了代理商业或业务员不愿意投入而没有进行必要的市场拓展。经过与业务员的大量沟通，业务员缺乏对公司的信赖，主要原因是公司管理表面简单，实际复杂，加上地区经理的感情及不合适的沟通措辞其他相关因素，造成了心理上的压力，害怕投入后市场进行新的划分、或市场的失控，造成冲货、窜货的发生，不愿意进行市场投入，将变为情感的销售，实际上，因为低利润的原因，这样的情况将可能持续到每个市场的润利润在10000以后才有所改变。如果强制性的进行市场的划分，因为公司没有进行必要的投入、更没有工资、费用的支持，加上产品的单一、目前利润很少，并没有让业务员形成对公司的依赖、销售代表对公司也没有无忠实度，势必造成市场竞争的混乱，相互的恶性竞争，不仅不能拓展市场，更可能会使市场畏缩。

所有经营活动必须有一个统一的营销模式，而不是所谓的放任自流，凭借代理商的主观能动性去把握和操作市场，因为产品价格定位、产品用途的定位、同类产品的竞争分析等综合因素的考虑，更不可能期望于业务员替换单盒利润空间大的某个产品，事实上也是如此，与我来公司的前提出的以Otc□

以农村市场为目标市场的市场销售定位为主、以会议营销实现网络的组建和管理，迅速提高市场的占有率。而依据业务员的自觉性来任其发展，公司只能听凭市场的自然发展，失去主动性。

公司对市场支持工作基本上为0，而所有新产品进行市场开拓期，没有哪个企业没有进行市场的适当投入，因为目前医药市场的相对透明，市场开拓费用的逐步增加，销售代表在考虑风险的同时，更在考虑资金投入的收益和产出比例，如果在相同投入、而产出比例悬殊过大，代表对其的忠实度也过底。而比较成功的企业无疑在新产品进入市场前期进行必要的支持与投入。

#### 四、管理方面分析

新业务员及绝大部分业务员对公司管理存在较大的怀疑，几乎所有人的感觉是企业没有实力、没有中外合资企业的基本管理流程，甚至彼此感觉缺乏信任、没有安全感。企业发展的三大要素之一是人力资本的充分发挥、组织行为的绝对统一、企业文化对员工的吸引及绝对的凝聚力。

管理的绝对公平和公正、信息反馈的处理速度和能力的机制的健全。而目前公司在管理问题上基本还是凭借主观的臆断而处理问题。

#### 第二部分20xx年工作计划和安排

根据以上实际情况，为了保证企业的健康发展、充分发挥各智能部门的能动性、提高销售代表对企业的依赖性和忠实度，对20xx年工作做出如下计划和安排：

##### 一、市场拓展和网络建设

2、在8月底前，要求全部代表进行必要的招商、招聘工作，



要求在当地招聘，费用控制在20xx内，公司用货物支持，对不能配合的地区经理资格。对招商业成功的地区实行奖励，凡新开发的地区，一次性销售5件以上，给予1件的奖励。

## 1、目标明确

所有销售都是为公司服务，所有员工都是企业的资源，销售活动是为企业发展服务。无论销售公司的什么产品，都是属于公司。而全部的网络、人员本身就是公司的资源，应该充分利用此资源，进行整体营销售及管理。

## 2、分工仔细

1、召开一次全国地区经理会议，规定统一的市场运做模式，加强业务员对企业的信心，提高对企业的凝聚能力。

2、要求对市场进行细分、进行招商、招聘，费用有公司采取用药品冲抵的方法，减少公司现金的支出。

3、继续加大对市场的保护，要求统一销售价格。加大对市场的支持力度。

4、加强对合同和商业的管理。

## 配件部工作计划篇三

一、xx年度总体工作思路、遵循有限的资源和人力集中在最适合公司的客户上面，最快最直接开展工作，因此，总体工作思路为：

1、熟悉产品工艺及施工工艺，发挥xx的系统优势；

2、做标干工程，高品质、高工艺；

3、发展战略合作伙伴，适用于大客户、政府项目；

4、维系好相关政府责任部门关系。

二、业务工作目标西安办事处部门目标□x万。分摊到业务x万/人；分摊到x季度，每季度完成x万。

三、工作计划

1、任务及重点突破方向酒店式公寓

重点客户放在近半年内要确定外保温材料的公建项目□x米上高层。

以华宇的系统优势打开市场，带动其他产品的销售。

与相关部门的友好维系，如质监站、节能办、建材协会等。

2、具体计划内容、

了解政府的政策力度，建材协会、节能办的相关备案手续。

客户搜集，搜房网查询到x个住宅□x个公建。建设信息网、政府招标网，等等。

跟进近期目标客户。

邀请客户考察队伍建设与人才储备队伍建设初期建议x名业务，后期淘汰x名，x名内勤；施工队伍本地化；项目经理本地化。建立人才储备档案，可从同行业挖人才过来。

3、客户发展方向客户的进展阶段，需详细填写客户动态表。

4、大客户的维护与开发政府单位、上市公司及外资公司、本

土大型公司。需填写大客户登记表。大客户开发的团队合作，或是一个大的项目有多个总包时，就需要团队的支持。

## 5、销售费用管控

项目的专项费用（需申请）。

## 6、公司与办事处联动

相关人员的培训工作；

大客户公关；

客户考察等相关任务。

## 7、工作效率的管控

积极的心态；

工作的氛围；

员工的自我提升。

8、日常工作的管控对日常工作任务、工作目标合理分解细化，完善营销部门管理制度。

主要有以下几个方面、考勤管理、会议制度、工作计划与总结、项目报备与立项管理、绩效考评。

## 配件部工作计划篇四

1. 市场调查与分析。也就是根据了解到的市场情况，对产品的卖点，消费群体，销量等进行定位。这些都要从对前一年的市场形势中推断而得。

2. 销售模式。做好市场分析之后，要根据你的结论找出适合自己产品销售的模式和方法。每一个销售人员的思维模式、做事方法都有不同，因此，建材销售人员要找出适合自己的方法，如此才能事半功倍。

3. 确立销售目标。销售目标是一切营销工作的出发点和落脚点，因此，科学、合理的销售目标制定也是年度销售工作计划的最重要和最核心的部分。

4. 考核时间。销售工作计划可分为年度销售工作计划，季度销售工作计划，月销售工作计划。考核的时间也不一样。

5. 总结。就是对上一个时间段销售计划进行评判。以上五个方面是计划必须具备的。当然，计划也不是一成不变的，要根据市场的情况进行调整。

## 配件部工作计划篇五

因为您有目标，所以您需要计划。

计划是实现目标的唯一手段。您最好用计划来管理您每天的工作。一般做业务的'部门都有相应的计划表，自己也可以编制一个工作计划表。日工作计划的几个要素：

看看您以前的报表，您的客户在什么地方？试想一下，如果您没有在准确的时间离开办公室，所有的潜在客户都在和您的竞争者进行接触，有的甚至都在签约了！在快餐馆的空调环境忍不住让您在这里歇歇脚，您知道您耽误了多少个潜在客户和销售生意，价值多少？恐怕您自己也不知道。

记住“潜在客户远在那边”

忘记一次约会，甚至是一次很重要的约会都是很容易犯下的错误，而潜在客户不会管您任何理由。他认定的就是一段重

要的时间被一个没有露面的人给浪费了。一次失约，会在您的脑门上刻上一个标记。那位客户以后每每听到您的名字，就会有两件事情发生：在他面前晃动的标记意味着他根本不会理您，或者更糟，他在指责您的失约。任何一种行动都不利于寻找潜在客户的成功。您还需要记住的是这位被您抛弃的客户还会把您的坏印象归罪于您的公司、您的产品并告诉他所有的同伴。

这个世界里最永恒的事情就是变化。您不仅要注意到市场、行业、产品和营销战略的变化，还要学习研究，知道如何利用它们。如果被一位比您更了解您的行业的潜在客户击倒，这是再糟不过的事情了。

良好的身体状况可以让您工作更顺利。不过做什么工作，都应该有时间照顾自己的身体。很简单，把他安排到您的计划内，按计划行事。

当您自己在大棒下工作的时候，还要记着给自己一根胡萝卜，这是很重要的。您必须允许自己在成绩面前受到奖励，对于那些大成绩，我不担心，您的心里已把它放在最重要的位置。我要提醒您的是中途中的一些小奖赏，它们也不可忽略。因为这样才能使您不断获得动力，继续前进。

奖赏办法是个人的事情，也应该这样。所以，我不想为您列出一个完整的奖励清单来，想一想什么东西能使您自己高兴，然后，时不时以此对自己稍加奖励。

您的工作是每天都要出去寻找客户，除非正常的休假时间。

这部分工作是最辛苦的工作，也是销售人员寻找推委借口的首要工作。问一下自己工作中最不愿意做的事情是什么，那件事十有八九是寻找潜在客户。

让您的每一天都卓有成效

将您的每一天分解成几个部分。时间计划有时会使人们受挫。而且“时间计划”这个词听起来也很正式，所以我们用“工作效率”取而代之，这样听起来更顺耳一些。时间计划是计划您的日工作效率，这样才能充分有效地利用您的每一天。

让您拥有的每一时刻都去做富有成效的事情。

以下三种做法有助于您遵循这个原则：

保留一份您的重要活动的清单；

保留一份您的约见名单并随身携带；

了解您的时间价值所在。

要警惕因安排不当而造成的陷阱，许多销售人员都掉进去过。它们花费很长时间进行细心准备、谋划策略、有条不紊地开展寻找潜在客户的活动。但是，实际决不是那样顺利。这些人有时买最昂贵的最复杂的有关市场营销日程安排方面的书籍，他们把大量的时间投入到计算机材料档案或搜集索引卡片上。他们分析客户的欲望和需要，把他们的产品介绍个性化并练习如何接近潜在客户。所有这些都是很重要的。但问题是这些人从来不把所有的努力放到实践中去。

也许这些人对失败有一种恐惧感。当然不是懒惰，但不管理理由是什么，组织好自己的工作才是目标，而不是首先考虑所有这些组织安排的理由。准备好一切本身就是完成了意向工作。

组织是很重要的，但有时候计划却没有成效。所以，要不断地自问：您正在做的事情是否在当时最合适。制定时间计划是从制定目标开始的。因为只有这样，您才能真正知道什么是最重要的事情。您的生活中有五方面需要制定目标：家庭、健康、财富、精神修养、爱好和教育。

在您准确地制定了目标并写下来之后，就该制定时间计划了。晚上睡觉前，您第二天的计划准备好了吗？每天都要坚持您的计划，确实，销售人员没有计划真的无法工作，效率实在是太低了。

写下您第二天要做的事情：要打的电话、要会见的人、要执行的任务等与工作有关的事情。在把您生活中的属于其它类别的重要事情添加在单子上。写完之后，把单子放好，忘掉它，开始抓紧时间睡觉。

第二天早晨，您可能会出来活动一下，吃早餐的时候再浏览一下您的索引卡或计算机档案材料。一天中要做的都是这些类似的决定。

要不断地坚持自问，您当时所做的事情是否最有成效。这是您必须要做的事情。训练您的思维，使大脑整天重复这个问题。还可把您的活动写在卡上，如果有口袋就放在口袋里。总之，无论如何，使这种思维成为一种习惯。

销售工作是一种获得自由的经历，但不是每个人都适合这个职业，您必须遵照执行严格的纪律。我见过许多职业销售人员，他们都抱着轻而易举即可发财的梦想加入了这一行业，就是那种类型的人——那些说厌烦了按时上下班的人。销售工作对增长专业知识和个人知识来说，的确可提供令人难以置信的机会，而且从中获得的收益也是没有限度的。但是，如果您不能充分认识并实践这个职业性质的话，您马上就得再去从事按时上下班的工作，或者去职业介绍所。

时间的流逝通过时间计划把您带到明天。在计划时间上重要的一步是不要过分安排您自己的事情。如果把一天的时间都安排的满满的，没有一点空闲，那么，一旦出现一种不可预料的危机或机遇该怎么办？是不是日程全部被打乱掉了。

不要设法计划每天的每一时刻，您不能这样做，至少尊重您

的潜在客户的时间。如果对方迟到了，您该怎么办？相应的是您迟到了，又会出现一声“糟糕”的叹息。

日程安排本身不是一种结束，知识您要到达目的地的一种方法，要允许自己有一定的灵活性，并在您的计划中体现出来。大多数有经验的销售人员在制定计划时，只安排一天中90%的时间。时间计划新手应从一天的75%的时间开始做起，实践经验会使您很快达到专业的水平。

计划就是例行公事，专业的销售人员不会把这件事遗忘，它不是日常的一件琐事，它既是对令人兴奋的一天的总结，也是对更加兴奋的明天的展望。

时间计划出来好，您就知道了您一天的时光该怎样度过了，那么现在我们开始工作了。相信您应该在您工作的地方安排您的业务。把电话号码、潜在客户的档案、参考材料及其它信息都放在您的身边，然后安安静静地利用15分钟的实践做个计划，用上您的时间计划、您的公文包或档案材料，开始组织您一天的工作内容。

您需要一个有效的工具，许多是现成的，如：时钟或腕表和时间计划表等。找到一种让您感到舒服的并且需要使用的计划工具。把计划工具放在您容易取得的地方。

坚持将您的日计划一贯进行下去。无论是在办公室还是在家里，都不要让自己忽略这项重要的工作。即使是非常忙，也要抽时间找个地方将您的计划列出来。没有计划，您就不会拥有成效卓著、令人满意的一天。

把每个月的第一天当做计划的第一次机会。安排好所有重要的家庭、社会活动，记下重要的日期，如：家庭成员生日、友好用户的重大周年纪念日等。把大的事项分解为每周操纵的、每天可做的任务。这样，您就不会被大量的工作所压倒。



坚持一边工作一边做准确的记录。不管有多忙，都不要等到这一天结束时才需要填写您的日志，否则有些事情会被遗漏掉，如：电话号码、名字、地址及您将来需要的重要内容。因此，养成随时作记录的习惯对您的事业是有帮助的。

每一天结束时，回顾一下当天发生的事情。回想您成功的关键和失败的地方，哪个地方下次能够做得更好；谁帮助您摆脱了困境，谁妨碍了事情的进展；整体情况进展如何；具体情况怎么样。

### 成功导航：自我工作检核

下面几个问题有助于您对自己的时间安排进行检查和评价，用填空方式来检查您一天工作的清单。

是否完成了我所有优先安排的事情；

是否达到或超过了日目标；

是否为说服他人花费了计划花费的时间；

是否联系单上的每一个潜在客户；

用于寻找潜在客户的时间——

地点和原因——

是否能够避免？如何避免？——

当天最有效率的事情——

当天效率最低的事情——

在我切身利益上花费的时间，我能投入更多吗？；

今天对我和我的公司来说都富有成效吗？；

所做的全部重要的文书工作——

今天有多少活动使我更接近我的目标；

是否为我的家庭安排了时间；

是否有与我的家人在一起的黄金时间；

我能否通过——改进与家人在一起的时间质量；

是否为我自己身心健康花费的时间；

如果能再有今天，我会改变——

今天我对做——真的感觉很好；

发出适当的感谢信；

谁或者什么浪费我的时间最多。